

			
			

ViniYoga Netzwerk *Intervision*

10-11:30 Uhr

Zoom, den 27.08.2021

Unsere Agenda heute

Anstoßen auf den Go-Live unserer Website
Fall: 57j. ♂ mit Krebsdiagnose
Yoga-Sūtra-Theorie im Einzelunterricht: duḥkha

anwesend waren: Heike, Tanja, Rita, Imogen, Gabriella, Stefanie, Ilka

Ilkas Klient „Kraftaufbau vor der Stammzellentherapie“

Hintergrund-Infos zum Klient

- 57J. beruflich erfolgreicher Architekt ohne Yoga-Vorerfahrung, Diabetiker
- Vor inzwischen 5 Wochen Krebsdiagnose (Multiples Myelom)
- muss (nach neuester Info) im November stationär zur Stammzellentherapie
- leidet bereits länger unter starken Ischiasbeschwerden + Schmerzen im LWS-Bereich >> Rücken kaum belastbar
- schlank, ca. 1,75m, früher begeisterter Tischtennispieler, seit mind. 10 Jahren keine sportliche Betätigung außer ab und an Hauruck-Aktionen auf dem eigenen Grundstück/eigenen Baustellen; neigt dazu, sich körperlich zu überfordern bis zum Totalausfall mit tagelangen starken Rückenschmerzen
- Chemo, die seit 3 Wochen läuft, verträgt er momentan gut.
- will binnen der Wochen, die ihm bis zur o. g. Stammzellentherapie bleiben, noch gezielt etwas gegen die Ischiasbeschwerden (auch im Liegen) tun, um für die Phase der Bettlägerigkeit vorzusorgen

Beobachtungen aus dem Gespräch/Körpercheck

- Noch keine. Erster Termin steht noch bevor.
- Sein Anliegen aus dem Vorgespräch: „Den Rücken kräftigen/Ischiasbeschwerden loswerden“

Ilkas Fragen:

- Geht da so kurzfristig noch was?
 - Ist damit zu rechnen, dass die Chemo-Verträglichkeit bis zum Hochfahren der Dosis kurz vor Beginn der Stammzellentherapie so gut bleibt?
 - Für den stationären Aufenthalt hat ihn seine Onkologin darauf vorbereitet, dass ihn die Therapie sehr schwächen wird. Er soll ressourcenmäßig noch auftanken so viel wie irgend geht. Wie würdet Ihr vorgehen?

57-j.
Mann

Aus der Diskussion:

- Einhellige Meinung zur 1. Frage: ja, es geht immer was. Unabhängig von der Krebsdiagnose beim Anliegen (Kräftigung des Rückens, Minimierung der Ischiasbeschwerden) bleiben. Das Vorgehen unterscheidet sich insofern nicht von der Arbeit mit einer/r/m anderen Klient:in. Die Krebsdiagnose ist eine Randbedingung, beeinflusst die Modalitäten und beschränkt uns sicher auch bei der Auswahl der Übungen (wenn er z. B. die Chemo über einen Port erhält, wird er nicht mehr aus der Bauchlage üben können, ...)
- Wenn er im Hinblick auf seine Ischiasbeschwerden die Erfahrung macht, selbst wirksam werden zu können, wird das auch seine Selbstwirksamkeitserwartung für jede weitere yogatherapeutische Intervention erhöhen.
- Engmaschig betreuen. Niedrigschwellig einsteigen.
- Die jetzige Phase zum Beziehungsaufbau nutzen. Im Hinblick auf die psych. Belastung, die aus der Krebsdiagnose erwächst, sei an das **WAHR-Komm.-Modell** (vgl. S. 4) erinnert.
- Wg. Chemo-Verträglichkeit: Wir wissen nicht, wann/ob Nebenwirkungen mit welcher Heftigkeit einsetzen und sollten uns bei den Übungsangeboten, die wir unterbreiten auch nicht von irgendwelchen Annahmen diesbezüglich sondern immer von dem, was aktuell möglich ist, leiten lassen. << u. a. deshalb ist die engmaschige Begleitung so wichtig

Kommunikationsmodell aus der psychoonkologischen Begleitung

WAHR für die/den Klient:in da sein.

Wahrnehmen, d. h. ZUHÖREN, was die Person erzählt, Körpersprache aufmerksam beobachten etc.

Aannehmen, was die Person sagt und die Haltung, die sich damit verknüpft. Nicht bewerten.

HALT geben. Mit empathischer Zuwendung für Klient:in da sein.

Respektieren wofür/wie sich die Person entscheidet.

Yoga-Sūtra-Theorie im Einzelunterricht: duḥkha 1/2

- Wir setzen die Diskussion aus der letzten Intervision fort, damals ausgehend von der Frage, wie kann das Yoga Sūtra interessierten Klient:innen im Rahmen des Einzelunterrichts nahe gebracht werden. Gemeinsam reflektieren wir nochmal Tanjas Ausführungen aus der letzten Intervision (vgl. Protokoll).

Aus der Diskussion:

- Identifikation mit duḥkha, d. h.
 - (1) Identifikation mit dem Anlass von Leid, wobei der im Kern immer pariṇāma heißt
 - (2) Identifikation mit dem WARUM (Warum ich?, Warum passiert mir das?, Was habe ich falsch gemacht?, ...)
- Aus der o. g. zweiten Art von Identifikation können Menschen sich befreien. Sie können die Erfahrung machen, dass sich dieses ewige Kreisen um das WARUM unterbrechen lässt und wie wohltuend diese Unterbrechung ist. → Das müssen wir im therapeutischen Setting nutzen. Erkennen, wenn ein:e Klient:in von dieser Erfahrung spricht („Da bin ich zur Ruhe gekommen...“, „Mein Gedankenkarussell stand endlich mal still...“, und ähnliche Aussagen) und dies dann unbedingt markieren/wertschätzen, im Gespräch bei den Körpererfahrungen, begleitenden Modalitäten etc. verweilen, die mit dem Erleben von Desidentifikation verbunden waren. Die Beschreibungen aufgreifen, die die Person für diese Erfahrung wählt. ← So wird aus vitarka schrittweise vicāra. (vgl. YS 1.17)
- Geht es bei der o. g. 1. Art der Identifikation nicht auch um Annehmen/Zulassen von Leid, als zum Leben gehörig? Ja, das schon, aber nicht im Sinne von „Leid willkommen heißen“, „Schmerz umarmen“, sondern „Leid bemerken“ ohne extra hineinzuspüren

Yoga-Sūtra-Theorie im Einzelunterricht: duḥkha 2/2

- Manchmal ist Leid so groß, dass wir (nur) mit empathischer Zuwendung helfen können (vgl. Imogens Extrembeispiel einer so stark geschwächten Klientin, die nur noch zum Gehtenwerden kam).
- Immer wieder hilfreich zur Desidentifikation: pratipakṣa bhāvana (vgl. YS 2.33)
- Weitere Sūtren im duḥkha-Kontext:

YS 1.24 ... Desidentifikation ist möglich

YS 4.11 ... vier Faktoren durch deren Zusammentreffen Identifikation mit Leid entsteht/aufrecht erhalten bleibt

- **Beim nächsten Termin wollen wir in dieser Gesprächsreihe zur Yoga-Sūtra-Theorie die Begriffe saṃyoga und puruṣa diskutieren. Wie interpretiere ich persönlich diese Begriffe? Wie lasse ich die Konzepte in meinen Einzelunterricht einfließen?**

Wir haben schon wieder versäumt ein Foto von uns zu machen. Schade, denn die geteilte Freude über den Go-Live unserer Website war groß und das digitale Anstoßen hat Spaß gemacht 😊



♥-lich Danke für den fruchtbaren Austausch in der heutigen Runde.

Die nächste Intervision findet am 1.10.2021
10-max.12 Uhr statt.